想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

今天动功就不介绍了，只介绍莲花生法门的静功。我接的法是临济宗的法脉，也就是禅宗的法，这是我第一个师父的法门。道教的法门我修过两个，西藏密宗的法我也修了两个，还修了印度瑜伽的法。虽然这些法在手法上有很多不同之处，但是每一个法里面都有一个共同的地方，那就是最后都回归到心态上来。

首先一上座，单盘也好，双盘也好，散盘也好，都是先调姿势。如果姿势不正确，就会堵塞身体的经络，气脉就会不畅通，能量就上不来，所谓的三脉七轮就打不开，大脑就缺氧，人就会昏沉。无论采用哪一种盘腿的姿势，首先都要把臀部往后撅一点点，身体坐的姿势不是垂直的，而是斜直，是往前面倾直，也就是说尾巴骨是悬空的。为什么在佛教界里面很多人越是老修行，越是面黄肌瘦，活着像个死人一样，有气无力？就是因为能量没有上来。如果你是垂直坐的话，重量压在尾巴骨上，气血就上不来；如果身体往前面倾一点点，这样尾巴骨就悬空了，当前面一放松，气一沉，人体的能量就从背后上来了，头顶就放光了。姿势就是这么调的。调完了姿势就调呼吸，调完了呼吸再调意识，这是禅宗里面的三调。调呼吸是采用深呼深吸的方式，也就是气功界所说的“吐故纳新”，通过快速的吐故纳新，大脑有了充足的氧，就不会缺氧，不缺氧，就会放光。首先肚子要先瘪掉，所以第一口一定要先呼气，千万不要先吸气，把肚子里的气呼干净，把肚子呼瘪，能瘪到什么程度就瘪到什么程度，肚子瘪了之后，嘴巴一合，鼻孔一吸，肚子就鼓起来了，然后再用嘴巴把气呼出去，呼出去之后，鼻子一吸，肚子又鼓了……就用这样的呼吸方法。如果你掌握了这种方法，三到五口气就足够了；如果没有掌握这个方法，就是做一百遍也没有。但是刚开始要从数量达到质量，所以要多做；掌握了之后，三到五口气就够了。调完了呼吸之后，呼吸畅通了，身体自然就放松了，两个肩就垂下来。如果手比较长，比较热，能量比较足的人，手就这样放（手掌向上摊开，分别放于两膝之上）；如果手比较短，或身体比较虚弱的人，就这样放（手掌向下摊开，放于两膝之上）。一般两手是结金刚降魔印放于前面，这样比较持久。接着第三是调意识，把意识放在眉间。为什么要放在眉间？因为这样能关闭六根，也就是关闭我们人体的六个大门。关闭六根方能破无明。我们现在眼睛一闭，眼前一片黑暗，这就叫做无明。六根一关，能量不漏掉，眼前的无明才能突破。禅宗有一句话：关闭六根之门，方能破无明，了生死。把意识放在眉间，很轻松自然地往前面看。看的力度应该多大呢？就像我们用肉眼看东西一样，很轻松自然地从眉间这个地方往前看，同时观想自己的囟门像花苞一样一下绽开，身体空掉，不去管它。为什么这个地方叫做“囟门”呢？“囟门”这个词是对小孩来讲的。大家都知道小孩子一说话，囟门就关闭了。小孩子之所以不会说话，就是囟门没有合住，能量跑掉了，没有力气说话，当上面的囟门一关闭，嘴巴就开始说话了。如果你的形象思维比较好的话，可以观想自己的整个身体是一支立着的莲花。如果你用形象思维观想不出来，那是因为你散乱，那么与其坐在那个地方散乱，不如找一件事情给它做，因为做一件事，它就不会胡思乱想了，也就是禅宗所说的“以一念代万念”，这一念就把一万个念头给吃掉了。所以根据这种情况，古人就创造了很多法门，比如念佛、念咒、观想、背诵经文等等，都是为了对治散乱的心。

2010-5-21 20:42 回复
59.40.231.* 3 楼

针对这种情况，古人设置了三字明。大家都知道三字明就是“嗡、嘎、吽”，在念三字明的时候，头不能抬起来，而是垂视前面一米远的地方，视线和身体正好保持垂直，身体是斜直、倾直的；但头也不能太低，如果太低的话，脖子会压抑。最好是视线落在前面一米远的地方，这是最标准的。念三字明的时候是先吸气，一吸气，肚子就鼓了，然后就念“嗡……”。吸气的时候不念，呼气的时

候念。接着第二个念“噶……”，把肚子念瘪。在念的时候，你的注意力和观想仍然放在头部，这一点（囟门）和梵穴轮是相通的，实际上就是一个轮。最后念第三个字“吽……”。念“嗡”和“吽”时，舌头都是往上抬，不能耷下来。当舌头往上一抬，口腔就封闭掉，气流就通过咽喉里的气管往上走了。念三字明的时候，整个力量是往上升，往高处升的，不像阴气的力量那样往下走，阳性的力量是往上升的。静丶坐的时候，与其坐着打妄想，不如一直念三字明。如果念到没有妄想了，念着，念着，不知道自己在念了，就一直保持这种定境和观想的画面不动；如果这个定境的画面破坏了，说明你有妄想，有杂念了，马上开始重念，再观想。念着，念着，没有妄想了，就不需要再念了，还保持那个观想的画面，从眉间轻松自然地看着前面，上面兼顾着观想莲花开。三字明是最传统、最古老的一个咒语。念咒语就是靠念的时候身体产生的气流和音波把人体的梵穴轮打开。按道家的理论，人体有七轮：海底轮、脐轮、心轮、喉轮、眉轮、顶轮、梵穴轮。我们走的时候，神识就是从梵穴轮上去的，所以佛教里面有一个不变的观点：神识从头顶出去，就通往佛国，和佛国相应；从嘴巴出去，和天道相应；从胸部心轮出去，和人道相应；从肚脐眼出去，和恶鬼相应；从生殖器出去，和畜生相应；从脚下出去，和地狱相应。所以禅宗的基本理念就是关闭六根方能破无明，了生死。眼睛以下是三界以内，所以我们的整个意识都不允许放在眉间以下，而要放在眉间上，以眉间为分界线，放在眉间就相当于放在头顶上，它们是同一个通道。一个人活着的时候习惯性地把意识放在头顶上，那么临终的时候，神识自然就从头顶上出去了。你生前意识放在哪里，临终的时候，你的灵体就从哪里出去。如果你生前把意识放在丹田或者中丹田或者脚下，临终的时候，你的灵体就从这几个地方出去，进入三恶道。既然你认识到这个观点，为什么生前不把你的意识放在眉间或头顶上呢？同时为什么要打坐呢？大家都知道打坐的时候，从脚开始麻，然后是小腿、大腿、腰，一直往上麻。为什么会麻呢？就是能量从下面开始不断地往上涨满，能量满到哪里，就麻到哪里，痛到哪里，一直满到头部，顶门就破开，也就是莲花苞打开，能量就出去了。这个门古人把它叫做和天地精神相往来的通道。这个门打开，我们佛教讲“开顶”。开什么顶呢？为什么不说开嘴巴而说开顶呢？顶轮的穴位不打开，神识就只有等到死了以后才能出去，但死的时候神识就不是从头顶上出去了，而是生前你的爱好在哪里，就从哪里出去。比如说你爱吃，临终的时候神识就从嘴巴出去；生前把意识放在胸腔，也就是中丹田，神识就从中丹田出去，进入人道；生前喜欢守住下丹田的人，神识就从肚脐眼出去，进入饿鬼道；生前欲望重的人，死了以后神识就进入畜生道。打坐的时候，腰杆子一挺，肩膀往下一塌，深呼深吸几口气，当呼吸调节好，就把意识放在眉间，观想头顶莲花开。但是在观想的过程当中，可能头会感觉眩晕，或者会头痛，那都说明你体内的能量上来了，才有这种征兆，道家把这个称为“龙吟虎啸”。什么叫做“龙吟虎啸”？人体左边属于气体，右边属于液体，在打坐的时候，左边的气体很容易升上来，所以左边很容易有声音；右边是液体，液体不容易升上来。道教把左耳的声音叫做“龙吟”，右耳的声音叫做“虎啸”。道教有坐禅用的耳塞，坐禅的时候用耳塞把耳朵堵上，耳朵一堵上，能量就从鼻孔出来了。为什么从鼻子出来呢？因为顶门没有打开，气出不去。所以道教的人在修炼的时候，用手把两个鼻孔捏住，头猛地往后一仰，手一放，鼻子一吸，把气送上头顶。但是现在的人欲望过重，能量根本上不来，能量不要说是升到头顶了，连胸腔都达不到。如果达到胸腔，说话的声音就会很有磁性。现在俗人的能量都从眼、耳、鼻、舌、身、意六个大门消耗掉，漏掉了，能量根本凝聚不起来，也就不存在道家所说的“龙吟虎啸”了。但是一个真正实修的人一定会经过这个阶段。当出现“龙吟虎啸”这种声音的时候，接着鼻子里面就会流出鼻水，这种鼻水绝对不是鼻涕，而是我们人体的精气神，也就是六根的液体上来了。到了这个时候，道家的人就会用两个耳塞把耳朵一堵，把鼻子一捏，一放，吸气，然后观想。这时候就要加重观想头顶的莲花苞打开，当莲花苞打开以后，灵体就冲出去了。灵体冲出去之后，就要保任，就要修炼这个东西了。

2010-5-21 20:44 回复

59.40.231.* 4 楼

如果这个东西没有修出来，你炼什么东西呢？前面所做的一切都是修身体，打基础，都是为了把这个东西找到，然后把它送出去。我们的身体就像一个火箭发射的通道，人体的精气神就是火箭下面的火药，而我们的脊柱就是火箭发射的架子，当你一打火，把下面的火药点燃了以后，人体的能量就迅速地燃烧，我们的灵体，也就是火箭发射的箭头就顺着这个架子“呼呼”地往上冲，加上上面一观想，顶门自然就打开，灵体就出去了。修行人为什么一定要禁欲？因为一纵欲，下面的火药燃烧不够，火箭就升不上去，顶开完了以后禁不禁欲就不是很重要了。如果你不会打火，也就是不会念三字明，火打不着，或者打的力度不够，你中脉里面的能量也升不上去。念三字明就是打火。你在做所有这一切之前，上面的观想必须已经训练好了。这个力量一部分是从下面往上推，一部分是从上面往上拔，所以观想非常重要。所有的能量都储存在我们的脊柱里面。你们在家人有夫妻生活，能量从哪里来？就是从脊柱里面抽出来的；那么我们出家人从来没有性生活，能量都到哪里去了呢？都凝聚在脊柱里面了。所以出家人个个都是大脑袋，脑门非常鼓，就是因为能量蓄满了，冲上来了。为什么出家人修炼的时候，眼睛一闭，前面就会放光呢？肚脐眼以下属于精，精属于液体；肚脐眼到咽喉以下属于气体；咽喉到顶轮属于光体。它们三者就相当于冰、水和水蒸气，三者本身就是一个东西，只是在不同的阶段以不同的形式存在。精气神用物理的道理来讲就相当于热、力、光。一杯水遇到冷空气就变成了冰，遇到高温一蒸发就变成了水蒸气。而在我们人体里面也同样，经过长期打坐，念咒语和观想，精气神就变成了热、力、光。为什么一个打坐的人头顶会有光呢？因为他禁欲，再通过修炼，就把能量变成了一种神光。你要关闭一道门，就必须打开一道门；你关掉下面的门，就必须打开上面的门。如果上面的门不打开，又把下面的门封闭掉，人一定会变态。凡夫下面的门是打开的，所以上面的门不会打开；修行人下面的门一定是封闭的，所以上面的门必须打开，上面的门不打开，火箭的箭头输送不到太空，当我们的顶门一打开，灵体就出去了。这个灵体为什么能够出去呢？因为它本身就来自于宇宙。关于它，佛教里面有这么一句话“去后来先做主公”，也就是说它是我们人体里面最后走，最先来的。如果我们这个灵体不是宇宙的一部分，无论你怎么修，也不会上去和宇宙融为一体，之所以能和宇宙融为一体，就是因为它原本就是宇宙的一部分。

2010-5-21 20:45 回复
59.40.231.* 5 楼

为什么我们要回归宇宙呢？我们本来就是来自宇宙的一滴水，现在我们所做的工作只不过是让这滴水又回去而已。为什么我们能够和宇宙相应呢？因为我们里面的成分和宇宙的成分是一模一样的，只是我们的身体把它禁锢起来，把它包裹住了。就像春节那天晚上我拿的那个导具一样，我们把它套了一层又一层，一共套了七层，它们分别代表眼、耳、鼻、舌、身、意，加上第七末那耶识，套七层就表示我们给自己套上了种种概念，再加上我们的我执太重了，所以不能够解脱。所以修行人不能有社会上的任何嗜好，你的嗜好越多，你就把自己套得越多，你的灵体就出不去。佛教里面把我们的灵体叫做“本来面目”。什么是本来面目啊？最初来的东西找不到，你如何回归啊？如何让你的“本来面目”体现出来呢？在火箭往上升的时候，整个上半身都会像要爆炸一样，尤其是年轻人，如果不懂得去调理的话，牙齿、眼睛都会红肿，耳朵会“呼呼”地叫，道家叫做“龙吟”和“虎啸”，你会听到什么鼓声、钟声等等，那都是里面的气血在冲撞的声音。佛教讲四禅八定，通过这种身理反应就知道你处在哪个禅定当中。你的身理反应，你的身心净化到哪个程度，你这个人修行好不好，看你这张脸就知道。如果你脸上一股浊气，那怎么能说明你的内心很纯净、很净化呢？出家人有几分功夫都体现在脸上、脑门上。出家人的脑袋怎么可能是干瘪的呢？脑袋干

瘪就是能量从下面漏掉了。为什么闭关到一定程度一定要禁语，不说话呢？因为话一说多，能量就从嘴巴出去，顶门就打不开了。

2010-5-21 20:45 回复
59.40.231.* 6 楼

所以当能量升到头顶的时候一定要禁语，不说话。如果能量还没有升到头上的时候，你说话不会有影响，相反，还有利于把能量提升上来；如果这个时候不说话，能量会压在下面上不来。能量还没有升到脖子的时候，你说话有利于把它拔上来；能量一旦升到头上了，再说话，等于把能量重新拉下来，从嘴巴里释放出去，你就不可能开顶。这就是为什么修禅的人一定要禁语的原因。当能量升到头上的时候，为什么要闭关？闭关就是用强迫的手段关掉，切断我们的前五根：眼、耳、鼻、舌、身，但你的意识关不掉，也就是你的思想关不掉，前面的五识全部都可以关掉。当五根一关闭，眼睛不看了，不消耗能量了；嘴巴不讲话，不消耗能量了；舌头不吃东西，也不消耗能量，这时候能量就迅速凝聚了，最多一个礼拜就把能量给蓄足了。当能量一具足，它一定会进行一次大的突破，从头顶往上冲，再配合你念咒语，就是三字明的最后一个“吽”字，它就冲出去了。如果你念三字明的时候，舌头往下耷拉，口腔里面是空的，上面有空间，气就不往上走了；如果你的舌头往上抬，上面没有空间，空间挪到舌头下面，气就往上走了。我不知道这个表达你们听懂了没有？舌头一定要往上抬，气就从头顶上出去了。就那么一点点的气就决定了你的生死。比如念“吽”字，舌头往上抬，力量一下就上来。这时候不能过于抬头，也不能过于低头，要保持脊柱畅通。念的时候，你可以把舌头往下耷拉试一试，气都在嘴巴里面不往上走；如果舌头一抬，气一下就从头上出去了。就这么微妙。当力量上来的时候，鼻子根部一定会挺拔。过去开悟的人没有一个是塌鼻子的。塌鼻子，就像断桥一样，能量衔接不上。随着你功力的增长，通过气流的振动，鼻子就会挺起来。对社会上的人来讲，鼻梁垂直，精力就非常充沛；对修道的人来讲，鼻梁垂直说明他的能量全部在头上，没有从下面漏掉。能量在头上的话，通过念咒语，一观想，它就从头上出去了。如果你不念咒语也可以，就是像密宗一样，一定要加强观想，观想头顶开了，上面站着一尊佛。观想的时候，你的心, 也就是你的思想意识放在脚底，你的能量就在脚底；你的心放在胸腔，你的能量就到胸腔；你的心放在头顶，你的能量全部到头顶上……总之，你的心放在哪里，你身体的能量就到哪里。很多出家人还把思想放在脚下，观想脚底下，这样意识、能量都跑到脚底去了，死了以后神识从脚底下出去，不就进入地狱了吗？既然你认可这个观点，为什么打坐的时候还把思想放在脚下呢？既然知道神识从头上出去是超越三界，和佛道相应，为什么生前不把意识放在头顶上呢？你们看很多佛像头上有一个小佛像，小佛像上面又有一个小佛像，再上面还有个小佛像。尤其是密宗有很多这样的画像，都是头上生头，头上再生头。道教也有很多类似的画像，也是头顶上有一个小人，小人的顶上又有一个小人，再上面还有个小人，这就叫做化身，这就是我们的本来面目。我们这个肉身只会化一次像，就是我们的本来面目，所谓的千百亿化身都是这个本来面目化出来的，我们这个肉身是不会千百亿化身的。一个本来面目就可以千百亿化身，那么千百亿化身是靠什么而来的呢？是靠我们体内的精气神。体内的精气神又是从哪里来的呢？是从宇宙里面来的。我们体内的精气神本来就是从宇宙里面飞进来的，在宇宙混沌初开的时候，只有光和音，它既不是液体也不是气体，而是一种混沌体，也可以说既是液体，又是气体，它来的时候是混沌而来，走的时候也是混沌而去。任何一个老师的法门如果违背了我们生理的结构，违反了我们身体的奇经八脉，这个法就不能修，不管是谁创造的法门，谁传的法门，只要符合人体的奇经八脉，十二条经络的流程和方向，这个法就是正法。比如说我们的气血都是从前面下降，后面上升，如果谁创造了一个法门，是让它从前面往上升的，当你一修的时候，气血在里面相互冲撞，你的感应就会特别强烈，因为你不懂我们生理气血流向的特点，就会说：“啊呀，这个法门好啊，修得很有感觉啊！”本来我们的气是往下走的，如果一个法门也是让气往下走的话，就感受不到冲击力，你就会说修这个法门没有感应。

那么为了让你有感应，你生理的气本来是往下走的，我教你一个方法往上观想，让你前面的气往上走，这样就产生了阻碍，你就会说这个法门很有感应，很灵，可是修上一百天，你的神经就错乱了。神经错乱是因为气血错乱，神经一错乱，你的心态就变了，所以就往身上倒汽油，就自焚。

2010-5-21 20:46 回复
59.40.231.* 7 楼

F 论功的观想是前面升，背后降，和我们生理气血运行的规律相反，所以修起来特别有感觉。按中医的理论，我们生理的气是前面降，背后升，如果你创立的法门符合生理的构造和规律，生理的气血就不会错乱，修的人就不会跳楼自杀。可是为了让你有感应，他让你往前面观想，结果气血前面升，背后降，你就感到有很大的阻力，气感很强，修上一百天，就走火入魔了。你如果懂人体十二条经络的走向和布局，任何一个老师创立的法门，一讲，你就知道这个法可修不可修，可以修到什么程度，能证悟到什么程度。所以一个真正的修行人必须通中医的医学，不一定要懂医术，但一定要懂医学。医学是医学，医术是医术。你连医学都不懂，怎么有法眼鉴别别人的法门是对还是错呢？这也就是为什么所有过去那些高僧大德的头都像屋脊一样，都是鼓的。开完顶以后，头顶又会塌下来，接着修到一定程度，它又开始慢慢地鼓起来，头顶又开，开了以后一合，又塌下来，接着再开再合，完成整个过程。所以一个真正的修行人脑袋不可能是塌的，一定是鼓的。你们可以摸一摸自己的脑袋看看。你们看，一个花苞在开放的时候上面是不是涨得鼓鼓的？要多少的力量才能让这个花苞“啪”地一下绽开啊？花苞为什么能够绽开呢？就是能量通过下面的枝干持续不断地往上输送。这个枝干就相当于我们的脊柱。我在 03 年讲法的时候讲过一个比喻，你们看过光盘都知道，这（敲木鱼的木锤）就是我们的头，这是我们的中枢，这是我们的脊柱，这是我们的下丹田，这是我们的胸腔，这是精气神，也就是热力光。凡夫开启了下面的生育之门，上面就关闭掉了；我们修行人关闭了下面的生育之门，上面的成佛之门一定是打开的。下面是凡夫之门，上面是圣人之门，就是两道门，关闭一道门必须打开另一道门。这也就是为什么修行人必须节欲和禁欲的原因。这也是为什么一个修行人说话的声音永远是在头顶上空回响震荡，绝对不会在胸腔，或者在丹田的原因。如果一个人说话的声音停留在丹田里面，而不是在头顶上，说明他下面的那一道门一定是畅通的。一个修行人下面一定是要封闭的，因为对于一个修行人来说，能量漏掉等于要了他的命。所以过去佛教里面讲天上有三宝：日月星辰，地上有三宝：佛法僧，我们人体也有三宝叫做精气神。这九宝就是一宝，只是在不同的领域，用不同的名词。就像我们刚才讲的冰、水、水蒸气，它们三个就是一个东西，只是在不同的温度下，以不同的形式存在：高温就是水蒸气，中温就是水，低温就是冰块。如果能量全部集中在头上了，你天天说话，顶门就打不开，因为能量从嘴巴里漏掉了。如果一个修行人修得很好，能量已经调上来，从头上出去的话，那么他说话的声音怎么可能不在空中震动呢？就如同一个喇叭口一样，喇叭口朝下，声音就往下释放；喇叭口朝上，声音就在虚空中。所以宋朝圆悟勤的大弟子大慧杲禅师说过一句话：你有没有修行，往我面前一站，我就看得清清楚楚。更不用说你开口了，你一开口，看得更清楚。你一个大胖子，肚子那么大就是能量没有上来。一个坐禅人的肚子怎么会鼓呢？肚子一鼓，能量都在下面。你们也看过修瑜伽人的那些画像，他们的眼睛全都像猫头鹰一样，鼓鼓的，往外突，而且头特别大，身体特别小，他们的能量全都调动到上面来了。你们看世俗上的人臀部肌肉特别发达，他们的性能量是停留在下部的；而修行人都是没有屁股，没有臀部的，他们的能量都在头部，这即是凡夫和圣人的区别。我们民间的相学有个说法：臀部大的人欲望大。为什么臀部大欲望会大？因为臀部大说明他的能量都在下面。俗人有一句话：女人的臀部大，生出来的孩子就健康。为什么？因为她的气血足，土壤肥沃，所以孩子就特别健康。为什么会这样？同样，因为她的能量在下面。当能量调到上面来的时候，一定是充

满了智慧而没有欲望。所以为什么出家人走路是上面重，下面轻，好像要倒一样？因为能量都在上面；而俗人走路都是下面重，上面轻，能量都在下面。所以在相学上有一句话叫做：走路咚咚响，一辈子受贫穷。为什么呢？因为凡是走路咚咚响的人，都非常注重物欲，他只停留在物质的领域里面，没有进入到精神的领域里面，所以他的智慧打不开，纵然是家产万贯，他也感觉自己很贫穷。一个人走路飘轻，说明他生理的欲望很小，他的能量已经由下面升到上面来了，他不再是停留在物质世界里面，而是升到了精神世界里。停留在精神世界里的人，对世俗上的物质放得下，纵然穷，他也感觉到自己很富有。为什么呢？因为他在精神的世界里面，与宇宙的精神不断地衔接，他已经获得了上面的财富，随时能放弃下面的财富。而俗人呢，是失去了上面最根本的财富，而获得了世俗物质的财富。

为什么要持续不断地念三字明呢？因为我们下面是下丹田，下丹田是储存能量的，通过念三字明，就把能量从下丹田往上输送。能量是从哪里来的？一是从五谷而来，二是通过修炼，从脚底产生，产生了之后全部都储存在丹田里面。为什么叫做丹田呢？丹不是硬邦邦的东西，它指的是光灿灿的一团光，把它释放出去就能够生育；调到中部就有无穷的力量；调到头顶就能够开智慧，就能和圣人、和宇宙融为一体。这股能量可以储存在最上面，可以储存在中间，也可以储存在下面，所以叫做上丹田、中丹田和下丹田，其实它们原本就是一个东西。一个修行人，尤其是出家人，如果降服不了生理的这股力量，一辈子都受情欲和性、欲的控制，那么你一辈子都会活得很痛苦，活着就不像一个修行人。一个人之所以洒脱，首先是在性、欲和情欲方面超越了。为什么我们的脸，有的人没有光泽度？因为能量在下面；为什么有的有光泽度？因为能量变成了精气神，神就是神光，所以他的脸就特别有光泽。为什么有光泽？这和他的单纯心是分不开的。为什么我们要吃素？肉食产生的能量是阴性的能量，阴性的能量是就往下走的；吃素是产生阳性的能量，往上升，有利于我们修证，有利于我们超越生理的欲望，它不仅仅是为了培养慈悲心，怕受因果报应，主要是能改变我们生理的能量。我们生理的能量一个是往上，一个是往下。比如说动物都很凶悍，报复心都很强，你吃了动物的肉，你的身体里面就有了动物的信息、动物的磁场，所以你也就有了动物的品质；而植物都往上长，都是向阳的，所以你吃了植物，你的内在也会特别开阔，特别向阳。印度的瑜伽、锡克教和婆罗门教是不允许吃长在地下的根茎类植物的，比如土豆、地瓜等，因为他们都是阴性食物，吃了阴性的食物以后，人的思想容易往下走，容易产生兽性的欲望；而表面见阳光的植物能量是往上走的，吃这样的植物，人就容易超越欲望。这是很有科学道理的。但是对于一个已经修行成就的人来讲，或者对于一个已经降服生理的人来讲，不要说是吃地下的什么土豆了，就是吃肉也无所谓，因为他已经降服了生理的能量，所以他可以往上面观想，也可以往下面观想。但是已经达到这一步的人，他也没有必要再回过来走回头路了，他不需要，也没有这个必要了。我传的莲花生法门分为动功和静功，静功首先是调姿势、调呼吸、调意识，三调完了以后就开始念咒语，观想。如果你静功做得太多了，身体很疲劳，就出去练动功。动功不是我传的，是拉蒙上师手把手教给我的。静功是我把几家的功法组合在一起而成的。人体的精气神三者当中，神是挥发性的，气是流动性的，精是沉淀性的。精既然是沉淀性的，我们就有兽、欲；气是流动性的，我们就有力量；神是挥发性的，我们就能和万物融为一体。所以当一个修行人需要力气的时候，把精和神调到中间来，就有了力气；需要放光的时候，一念咒语，精、气就全部集中到上面来，眼前马上就会放光，就像晚上放礼花一样。当能量一上来，你的耳朵就会呼呼叫，眼睛晚上就有透视的功能。我们的眼睛为什么白天看得到，晚上看不到？因为我们的神光不够，神光不够的根本原因就是电压不足，电压不足的原因就是能量从下面漏掉了。为什么有的动物，像猫头鹰，晚上能够夜视，而鸡却看不到东西呢？你们在座的没有听说过这个道理吗？（无人应答）知识太缺乏了！猫头鹰的性、交是通过嘴巴传送，它所有的能量都集中在头的部位，所以它的眼睛在晚上也能够看见东西；其余的动物性、交都是在下面，所以能量都停留在下面，不在头上，一到晚上眼睛能量不够，所以就不能够夜视。

2010-5-21 20:47 回复
59.40.231.* 9 楼

上师： 针对前三天晚上讲的话题，大家有什么疑问，可以提出来。
三字明是万咒之源。如果你们仔细观察的话，会发现所有的咒语都离不开我们每天晚上念的三字明。宇宙里面的万事万物，上至出世间，下至世间，都是由“嗡、嘎、吽”三个字的道理在演变。包括我们俗世间的为人处世、各行各业发展的规律，也都是按三字明的道理来演变。

“嗡”是什么意思？就是破的意思、清理的意思。我们世间上有一句话叫做“不破不立”，无论是出世间，还是世间的规则，都是不破不立，所以三字明就是这个意思。“嗡”就是把外至周围，内至我们身心不好的思想、磁场全部摧毁掉、破坏掉，然后全部改正过来。比如说要盖一栋新房子，要先把旧房子拆掉；或者没有旧房子，要建新房子，要先挖地基，把地整平。这叫做先破后立，在破的基础上再建新的房子。因此第二个字就是“嘎”，建立的意思。当建好了新房子，或者我们丰收了，再把所获得的、所拥有的分享给大家，这叫做“吽”。所以“嗡”就是把不好的东西给赶走，摧毁掉；“嘎”是把好的东西给招感过来，归我们所有；“吽”又释放，把好东西分享给大家。
“嗡”也是释放，但它是一种摧毁、破坏、整合的意思；“嘎”是建立、丰收、成功的意思；“吽”是分享、布施的意思。
世出世间的游戏规则都是“破”、“立”、“施”，施舍的施，或者说供养的“供”。如果你们仔细分析，会发现世间的万事万物都逃不出这三个字，都逃脱不了这个游戏规则、这个道理。比如说我们东华寺刚开始时是满山灌木、满山荆棘，为了建寺庙，就要先把它们给破坏掉。实际上“破”从某种意义上来讲是为了将来更好地建，是一种整合与整理。当第一步成功了以后，第二部就开始建。建成了以后，比如说有一座庄严的东华寺了，就开始分享，开始施舍了。

我们做人也是这样：第一步，端正我们的身心，纠正我们的言行；然后树立良好的形象，接受系统正规的教育，充实自己；让自己学有所成之后，再把所学的分享给周围的一切。我们修道也是这样。世间做事，乃至升官发财都是用这个手法。你有多大的破，就有多大的立；有多大的立，就有多大的施。所以俗世间有一句话说：不破，则不立；不立，则无以施。
所以当我们在念“嗡”的时候，就观想你周围不好的磁场全部散开，同时观想你身上不好的恶习、坏毛病和业力也都散开，从你的身上释放出去，和虚空宇宙融为一体。你们有些练过气功的人都知道，有一种意识观想，就是把身体里面一种不好的黑色能量和物质释放出去。所以第一步为破。

2010-5-21 20:47 回复
59.40.231.* 10 楼

第二步为立，念“嘎”。念“嘎”的时候，观想所有好的东西从遥远的天边向我们包围过来了，好的能量、白色的物质包围着我们，把我们全身都灌满。就像很多人不远千里、万里跑来，叫我们给他摸头、摸顶，为他祝福、祈福，我们在给人家摸头祈福的时候念咒语，就是用这样观想的方式：观想他身体里面不好的磁场出去了，好的东西通过我的手（我的手只是一个道具，不是我的力量）赋予在他身上，充满他的全身。就像我们练“观音请圣”（动功的第一个动作）一样，手一伸，能量从

遥远的天边、遥远的宇宙全都聚拢过来了，聚集在头顶上，然后手一开，能量一下就灌进身体，把身体灌得满满的，这时候你的全身充满了智慧，充满了能量。

接着念第三个字“吽”，观想你身上的能量一下散开，分给你周围和天下所有的众生，你不仅从头上放光，整个身体都在放光，能量从你的全身散发出去，只要在你周围跟你一起打坐的人，全都让他们受益。这就是最大的法布施啊！包括你到一个地方洒净，清理一个场地，也都要这样观想。你到朋友家去看病人，你的手在他身上一滑、一挥，也是这样观想：用你好的磁场把他不好的磁场给干扰、淡化、稀释了。我们的手本来就有这样的力量，能把宇宙的力量拉下来放在他的身上。为什么有的人念咒语、观想、出手治病特别有效？就是因为他掌握了观想，获取了宇宙的力量。如果你不懂得这个技巧，只能说你是有心而无力。最大的功德就是法布施，比诵经、磕头不知大了多少万倍！你诵经、磕头只是自私自利，只是索取、索求，而你观想加持你身边所有的信众，乃至宇宙所有的众生，这不知有多大的功德与福报！这才是跟他们真正地结善缘。当你起心动念要弘法的时候，这些有形无形的众生都会来听你的法、护你的法，因为你曾经在修炼的时候跟他们结过善缘，他们的灵魂曾经受益过。

今天白天几个人跑到我的办公室，我把他们混账了一顿。我说白天的时间是我的，我要办公，哪怕我白天再忙，晚上的时间也要给你们。可是偏偏有一些人不按这个规矩去做！你不守这个规矩，我就让你付出代价！你跑到我办公室，我就把你混账一顿！晚上的时间我会拿出来陪你们打坐，这个时候，你们有什么问题尽管提。

问：师父，静、坐的时候，那三个动作是同时进行的吗？
上师：虽然静、坐之前有“三调”：调身、调呼吸、调意识，但实际上这“三调”是在一念之间完成，并不是有三个层次，或者说有三步功法。腿一盘，腰杆子一挺；眼睛一闭，一观想；鼻子一呼一吸就开始炼气。这三项是同时进行的，它们是在同一秒钟之内，在起一个心念的同时完成，并不存在分三步而炼，只是为了让大家听得清楚明白，所以把它分为三个层次来讲，实际上修的时候是没有层次之分的。

2010-5-21 20:47 回复
59.40.231.* 11 楼

问：师父，观想莲花的时候，它应该是什么颜色的？
上师：粉白色是最好的。但是每一个人形象思维的力度和过去接收的信息不一样，比如说有的人观想粉红色的会比较容易一些。可以根据自己过去接收的信息来定。

问：师父，走路的时候，或者做事的时候，意念放在眉间可以吗？
上师：可以。实际上我们做任何事情，包括在看人、做事、考虑问题的时候，都应该从慧眼看，把意识放在慧眼上来考虑问题。它就是我们人体的第三只眼。你们看印度的女子和瑜伽士，他们眉间为什么要画一只眼睛呢？这就是告诉我们：这是我们人体智慧的总开关、总枢纽，修行就是从这里开始起步的。因为这里以下是三界以内，这里以上是三界之外，这里是个分界线，所以从这里开始。

问：师父，人的肉体可以腾空吗？如果可以的话，是在三界以内，还是三界以外？

上师：在你的座位上就可以腾空。我亲眼看到好几个练气功的人腾空了一米多高。但是这个什么也说明不了。很多练气功的人有一些功能，但他们的智慧并没有开，嗔恨心并没有改变。佛教讲的是开智慧，是完善自己的品质，不注重功能的开发。相反，一个凡夫的功能开发得越多，他的品质越差，他的恶习越多，因为他有功能来展示，表现自己的我执和虚荣心。而一个没有功能的凡夫，他一定是表现得谦虚而谨慎。凡夫一旦有功能，一定是傲慢，一定会造恶业的。所以佛教里面有一个坚持不变的观点，就是：一个没有开悟的人千万不能有功能，就是不能有神通。一旦有了神通，你再也不会开智慧成就了，你也不可能了生死。所以过去得道的明师在训练弟子的时候就会用一些咒语。实际上咒语只是一种摄心、收心的方式，主要还是靠这个师父的心力。这个师父只要在你身上通过意识的意念，一个光罩就可以把你罩起来，你就永远不会出神通，不会出功能了，因为你功能的磁场被他的磁场给罩住了。什么时候你超越了四禅八定，他意识的这个光罩就给你拿掉了，这时候你已经可以把握自己，可以管住自己的身口意了。但是在这个之前他会观察你的因缘。有的人是容易先出功能，有的人是先开智慧后出功能。功能从某种意义上来讲，跟神经病是分不开的，和精灵鬼怪是分不开的。如果在没有开智慧之前，品质没有培养起来之前先有了神通，一定会走火入魔，变成神经病，和精灵鬼怪相应，融为一体，临终的时候就被精灵鬼怪引接走，成为精灵鬼怪的眷属，精灵鬼怪就取代了我们的人身，它投胎做了人，我们彼此换了身体。

如果你们修得好的话，走路会非常轻，绝对不会咚咚响，甚至在某个阶段，你们坐在蒲团上就会升起来。如果你们不相信的话，可以检测一下自己：比如本来你是一百二十斤，如果你这段时间修得好的话，你去秤一秤，就没有一百二十斤了；或者你上午有一百二十斤，你猛打坐，猛念三字明，念一个上午，你下午再去秤，最少要轻两斤，甚至轻十斤。为什么？因为你念得好的话，人体的气是往上升的，所以人就显得特别的轻；当气往上升的过程结束了以后，气在往下降的阶段，你再去秤，你又变得很重；当气降完了再回升的时候，你再去秤，又显得很轻。就像我们人一样，早上可能是一米八，晚上去测量就只有一米七九；早上是一百五十斤，晚上去秤就有一百五十一斤。为什么呢？大自然的气层和地球的气层早上是往上升的，过了午时一点钟就开始往下降，这时候你的个子会变矮，体重也会变重。而我们身体里面气血的运转，和用功修炼的方法，都是和宇宙同步的：卯时，五到七点，开始往上升；午时，一到三点，开始往下降。都是这样。

2010-5-21 20:48 回复
59.40.231.* 12 楼

问：师父，刚才讲念三字明的时候观想破和立，这个方法需要专门修吗？
上师：不需要刻意，只要打坐的时候有这个念头就已经成就了。佛教里面讲：心招万物，万物由心生。你起了这个心，动了这个念头，就已经涵盖了这个方法，不需要刻意专门来修这个法。比如你到一个陌生的练功场所，觉得那里的气氛很不好，你可以在心里默默地念“嗡、嘎、吽”；或者你晚上走夜路很害怕的话，也可以念“嗡、嘎、吽”。但这是在内心里面念，是没有声音的。

“嗡”就是把一切都摧毁掉，赶走掉了；“嘎”把全部好的东西都叫过来，叫到我这里来了；然后“吽”又把这些好东西分散出去，分给你们了。你们看我们中国的踏步全部是单踏步，比如3、5、7。这是什么意思啊？就是进、退、进。中国传统文化都是这样，没有四个踏步或两个踏步的，全部都是进、退、进三个踏步，都是单的。

你通了这个“道”的道理，世间各行各业的道理就全部通达了。你会用“道”的力量，世间各行

各业全都通达无碍。绝对不像俗人说的那样：你得道的人，没学过这个，为什么会这个？你肯定有请人教过你。不需要，你一看就会。你一边看，一边做，一边琢磨，明白了，一出手就对。一个开悟的人什么都会做，所谓的学也就是看一看，给半天的时间想一想，甚至是一边做一边揣摩，马上就直达要害。世间的万事万物就是一个道，就是一个规律，只是看你把心放在哪里。一个会修行的人，将来要是做生意了，就是一个最会做生意的人；他不做生意了，去搞建筑，就是一个最好的建筑师；他不搞建筑了，去练武，就是一个最好的武术家；他不练武了，去画画，去搞音乐，就是一个最好的画家或音乐家；或者他不搞这些了，去演说，就是一个最优秀的演说家……因为他获得了一百分的力量，他干什么用的都是一百分的力量，就是出去骂人也是一百分的力量。当他跟你沟通，让你舒服的时候，你会感到一百分的舒服；当他骂你的时候，你也会感到一百分的痛苦。他做任何事情都是全然的投入，没有所谓的把这一百斤的力量分到一百个地方，没有的，他这一百斤的力量用到任何地方都是百分之百。而我们凡夫干什么事情可能都只用了百分之十、百分之二十的力量，因为没有办法集中。所以你看一个人，当他对你好的时候，你看他能不能完全的好。如果他对你完全好的话，对你狠也是完全的狠。好和狠是一个力量，都是一百分的力量。凡夫是好也好不起来，狠也狠不起来，因为他的心力没有办法集中，是散乱的，能集中到百分之二十、三十就已经很了不起了。

2010-5-21 20:48 回复
59.40.231.* 13 楼

道基师：师父，早晨卯时五点到七点是不是打坐最好的时间？
上师： 对，尤其对老年人，这个时候打坐最好。
道基师：可是我们都在上殿。

上师：这就是因为佛教衰败了，大家都没有法可修了，都没有道心，都不修了，所以从唐末宋初就开始创立了早晚课。这一创立，就意味着佛教开始衰败，要灭亡了！大家只执着这个形式上的东西！每天早上念咒，这样念下去，念一辈子，能开悟吗？！能够了业障吗？！能够成佛吗？！谁都知道不可能，绝无可能！可是谁敢不念呢？如果谁把寺庙的功课改掉，早上起来不念早课，而是打坐，那整个佛教界都要攻击你是歪门邪道了！
道基师：师父，我在家的时候一直是在这个时间打坐，结果来到这儿变成了做早课，有一段时间心里特别痛苦，打坐就坐不好了，好几年来都不适应！

居士： 请问师父，“中脉”是不是相当于中医里面讲的“冲脉”？
上师： 是一回事。

居士： 那“三江口”是不是相当于“包中”啊？
上师： 不是。

居士： 师父，一个人修行，是不是要靠念“嗡、嘎、吽”才能成就？
上师：成就的方法多得很！因为我们的根器不够，不得不从有为法入手。实际上任何一个方法都是从“作意”入手，离开了作意，不可能入道，也没有办法修道。包括我们最终成就了以后，靠的还是作意。觉照就是作意的意思。刚开始我们修任何一个法的时候都是带着作意在修。什么叫做“五遍行”呢？这个名相你们知道吗？出家人知不知道啊？（众沉默，无人答）你们看，你们这就

是没有见地，没有见地就没有办法用功办道。在整个用功的过程中，从始至终都离不开作意，包括你成佛的那一天，成佛了以后还靠作意，抛弃了作意，就抛弃了道。这个作意绝对不是头脑在作意，已经超越了头脑的范畴。

问：师父，作意指的是不是觉知？
上师：准确来讲叫做觉照，觉是觉察到、觉知到了；照是照顾到、把握住、控制住、制止住了。我不是讲过世间上的人分四种吗？最高一种人既能觉察到，也能照顾到。第二种人是不能觉察，但能照顾到，也就是要靠别人提醒他，所谓的靠参谋、靠军师。第三种人是光能觉察到，不能照顾到；光能想到、说到，但是做不到。第四种人是既不能想到，也做不到；既没有觉察，也没有照顾到的功夫。现在学佛的人用的都是头脑的智慧，这也就是临济祖师临走的时候所说的：末法众生皆以乾慧为主。乾就是头脑的意思，也就是用头脑的聪明、头脑的智慧，而没有大智慧，不会实际行动。所以现在的人都会说，不会做。但是佛门里真正说对的人当今已经不多了！会讲正知正见佛法的人已经不多了！我们听到的几乎都是邪知邪见：什么诵经能够消业障啊，拜佛能够消业障啊……都是鬼话！在没办法的情况下，他自己都不知道要怎么做了，所以叫别人这样做！什么叫做业障啊？你的恶习毛病、你的愚昧无知就是你的业障！你不在你的业障上下功夫，不在你的恶习上面下功夫，不借事改掉你的恶毛病，怎么能够消业障呢？！不借事锻炼你为人处世的能力，积累你的经验，怎么能够破无明呢？！你关起门来天天烧香、拜佛、诵经，这针对的是你的恶习吗？是你软弱无能的毛病吗？针对不上怎么能够消业障呢？！所谓的诵经、拜佛只是能够把我们的心训练到专一专注，然后我们带着专一专注再走出房间做事为人。可是你把方法当目的来用了！就像现在的书呆子一样，一辈子都在读书，把读书当作目的了！读书只是一个方法、手段，目的是为了将来离开学校以后能更好地为人处世和做事。可是你却光读书，从来不出去做人、做事，所以也就不会为人，不会做事，因为你把方法当目的在用了！为什么有的人学历那么高啊？什么博士后，本硕连读更可怕！从小就在教室里面度过，上了三十年的学，都在教室里面读书，没有出去做过事。这样的人更不可信！为什么佛教里面要讲“体相用”、“戒定慧”、“见地、修证、行愿”呢？就是一定要出去实践！不出去实践，不仅你自己不能够受用，更没有办法让他人受用，甚至你连自己读的书、学的理论是对与错都不知道！因为你从来没有拿实践来检验你所学的理论。

你只要带着作意去做一切都会成就。也就是说你要带着警觉的心、觉照的心去修一切法、做一切事，带着意识去修一切法、做一切事。不要像我们说的：这个人在说什么、做什么，自己都不知道！这就是没有作意、没有觉照了。世间上这种人太多了！

2010-5-21 20:48 回复
59.40.231.* 14 楼

问：师父，您说静丶坐的时候观想莲花，有时候不观想，把意念放在眉心上是否一样？
上师：一样。到了二禅，眉心和顶轮就合二为一了，中间没有隔碍，不存在上面一块，下面一块，他们是一个整体，整个头部都消失了，都化掉了，和虚空融为一体了，不存在从前面看，还是从上面观想的问题，已经不存在了。
问：师父，打坐的时候头脑空了，这时候是要刻意地去观想莲花，还是就让它清清静静地坐着？
上师：如果是散乱的话，就重新开始再观想；如果没有散乱，这个画面保持得很清晰，那么就继续。

问：那在这朵莲花上要不要观想自己一个人在里面坐着？

上师：就不必要再去加了，再加就是在玩游戏了，就是一种散乱了：什么莲花上有一个莲台，莲台上坐着药师佛，药师佛上再坐着释迦佛，释迦佛上又是观音菩萨，然后游来游去，穿着白衣服、黑衣服……那就是在玩游戏，没事干了。如果能把这两项同时把握住，你成就就有余了，不需要再刻意地加那么多。

问：师父，觉照可不可以把它用在自己的动念上？也就是说当起心动念的时候，作为一个旁观者去看它，这时候念头就消失了；当再有念头的时候，再看着它？

上师： 嗯，本来就是这样。

问：那这个时候还观想莲花吗？

上师： 还要。

问：我在观自己的念头的时候，当念头消失的时候，它就处于一种清净的状态，那么在这种清净的状态下，是不是还要刻意地去观想什么？

上师： 都需要。

演藏师：师父，您刚讲到作意，在唯识里面，第六意识称为意识，第七识也称为意识；在转识成智的时候，第六意识转成妙观察智，第七识转成平等性智。那么，我们是不是用妙观察智去作意呢？

上师：这个作意在《楞伽经》里面，佛回答大慧的时候说得非常清楚。作意已经离开了我们的心意识，也就是离开了头脑，不是头脑在作用，不是我执。但实际上在刚开始的时候，我们还是在用头脑，还是头脑在起作用。如果真的能用头脑去集中，那也不失为一个方法。一个人如果连头脑都不能够集中的话，更不要说他的心灵能够集中了。当头脑能够集中了，再慢慢地转到心意识上。当心意识能够进入状态的时候，就抛开了心意识，这时候就是所谓的自性的慧光升起来了。慧光是我们真心的显现，也就是“真意”的显现，这时候真意才开始起作用。

这个过程就相当于对一个粗糙的物质进行一次又一次的提炼，越提炼到后面越精，但最后的精也是来自于最初粗糙的成分。到最后就达到通常所说的无为的作意了，不是刻意地去作意，而是一种本能的做法，没有经过头脑。就相当于一片树叶飞过来，或者人家用手指头在你眼前一晃，你的眼睛自然会闭一下、眨一下，这是不需要经过头脑的。但是有一种人，一块石头飞过来，或手在他眼前一挥，他就傻了、发呆了，他的头脑就空白了，不会动了，意识断掉了，进入到一种顽空里面了。这种人怎么办？该打！活该！这就是没有提起觉照。天台宗讲的止观，他真的是止了，而没有生起观，无观则无慧。止为定，观为慧。

妙自师：师父，您刚才说的“五遍行”是什么？

上师：触、作意、受、想、思。实际上这“五遍行”贯穿着整个修行。这个“触”不是一种实实在在的身体的触，它是一种心灵的感触。一个修行人往这里（禅堂）一坐，如果你感受不到这里每一个人的磁场和氛围，乃至每一个人的起心动念，说明你还没有进入状态。

乾明师：师父，作意的行为可不可以理解成无中生有？

上师：你不要理解了，这不是头脑能理解的，它已经超越头脑了。你这就是没有离开你的头脑。道是离开头脑的。这个道理就相当于人家提到“膀胱经”，你根本都不知道膀胱经，可是你胆子真大，就说：“膀胱经在这里，在这里”。你根本都不懂，怎么敢开口呢？膀胱经在哪里啊？这不是想的，是实证的，是手把手教的。所以说，道，每一步都是亲证过来的，不是道听途说的。你一开口，就知道你是道听途说，还是亲履本地风光，走出来，然后说出感受的人。

凡是学院出来的，一开口就知道。凡是从禅堂里走出来实证的人、实干的人，一开口也都知道。学院派是从教室里出来的，出来后都是讲经，讲释迦牟尼佛的经，讲释迦牟尼佛的思想，讲某某祖师的思想，讲某某菩萨的佛学思想，他个人没有佛学思想，他个人没有学佛心得。禅堂出来的人都是讲开示，讲自己修行的感悟、心得体会，讲自己的佛学思想，讲自己的学佛心得。

2010-5-21 20:49 回复

59.40.231.* 15 楼

问：师父，做事的时候，提起觉照，要不要再作意？
上师： 不需要了，觉照比作意还要高。
居士： 师父你说念“嗡、嘎、吽”可以观想治疗病人，可不可以观想提高小孩读书的注意力呢？
上师：可以，这个方法可以治百病，做什么都可以用这个方法。但是你必须掌握这个方法，驾驭这个方法，否则没有效果。在东华寺常住的人，或者连续三个晚上在这里听开示的人，这个莲花生法门的静、坐方法，你们真的掌握了没有？如果你在功夫上没有掌握，在理论上也应该掌握了吧？不知道你们是真掌握还是假掌握，但是有两个人非常关键，一个是道基，一个是妙自，你们两个最关键，只要你们两个掌握就行了，因为我过去所有的文字都是道基整理的，最近两年所有的文字都是妙自整理的，包括现在所有网站上的文字、讲课的记录和整理都是出自她的手，所以我说关键性的是你们两个要掌握。我对文字一直非常谨慎，非常慎重。“文章千古事，得失寸心知”，这是古人留下的一句话，用现在的话来讲就是“白纸黑字一千年”，那不是开玩笑的。为什么有一些佛经没有办法再解释呢？因为只能够解释到这个程度，如果再白话地解释出来，就偏离它的中心，意思就错了，所以就不能再白话了。比如说“三藐三菩提”，你们说怎么解释啊？
答：无上正等正觉。
上师：什么是“无上正等正觉”？再解释啊。我可以把它再解释出来，但是对方跟我必须是一个等级。如果他和我不是一个等级，我再解释，他就把它理解到另一条道路上去了；如果对方跟我是一个等级，我们两个眼神一碰，也不需要再解释了。他低于你的等级，你根本不能解释。你一解释，他就理解到旁边去了。比如说我看你一眼，你以为我在向你求爱了（众笑），实际上我看你一眼，心里可能在骂你：“王八蛋！”（众笑）。因为不是一个层次嘛，没有办法。所以佛成道了以后，说大乘境界，讲《华严经》，发现不行，大家听不懂，跑掉了很多人，人越来越少，差不多快成孤家寡人了。怎么办呢？所以后来佛就开始讲《阿含经》，也就是讲小乘的思想，讲小乘为人处世的方式方法，和做人做事的观点，听众就越来越多了。然后又讲什么呢？
心涵师：《方等》
上师：最后就与民同乐了，就陪我们乐了！好，这陪我们一乐，我们是真的乐了，可他老人家就开始哭了！好在他一生讲了很多法，什么层次的人都能够找到与他对应的，所以智者见智，仁者见仁。我记得有一个观点：一个真正的厨师是南北八大菜系都会做，并不是只局限于做一个菜系，否则就称不上是一个一级厨师。可是现在考核厨师却恰恰相反，只要会做一个菜系，能做好，就称得上是个一级厨师，就给你一级厨师的证书。现在所谓的博士，什么都不会，就会一样，搞精了，搞通了，也叫做博士。这怎么能够叫做博士呢？！这只能叫做专家，不能叫做博士。什么是博士啊？就是我们佛教里面所说的：五明通达，方称博士。就是孔子的思想：天文、地理、农耕、歌赋、舞蹈、军事……什么都学，什么都会，才称得上一个博士。如果你们读过孔子的思想，孔子教学生是不是什么都教啊？骑马、射箭、打战、种地、乃至做丈夫、做父亲、……什么都教。他的学生什么都要学，学成了以后出去，才称得上一个博士。无论是天上飞的，水里游的，土里面钻的，地上爬的，作为一个孔子的学生，都必须知道这是什么东西，这是什么道理。“一事不知，便是儒者之耻”，作为一个儒士，如果有一件事你不懂，就是你的耻辱。同样，我们作为一个出家人、一个人天师表，世间的各行各业、万事万物问到你，你有一件事情、一个道理答不出来，就不配做一个出家人，就不配称作人天师表。你不去做可以，但你必须懂，必须要会，世间上各个行业的人只要来到你的面前，你都要让他受益，让他满载而归，否则我们就有愧于这身袈裟。

我想这两天抽个时间到大殿的院子里，把动功做一遍给你们看一看。动功做得不对，做不到位，把握不住，就如同做广播体操一样。昨天中午在男寮，我发现灵佛跟富华做得相当好。他们身体的各个关节都松开了，不仅姿势正确、到位，身体也确实受用了。一个人的生理能够改变，也能够影响

心理。为什么我们心理这么浮躁、这么无明？就是因为你的身体没有通透、不和谐。一个真正身体健康的人，绝对是一个高智商的人。我们没有开智慧，不是高智商，可以肯定我们的身体、我们的生理是不健康的。你不要以为你现在什么病都没有生，就意味着你的身体健康。无论你多么忙，每天动功最少要做一遍，而且这一遍必须要做到位，如果没有做到位，是不起作用的。

2010-5-21 20:49 回复

居士：师父，一个动作大概要做多少下？

上师：刚开始学的时候，没有掌握好，没有捕捉到力量，只要你的身体承受得起，你的体力经受得起，可以多做一些；如果你已经捕捉到这种力量，至于做多少下，你心里非常清楚。比如说“观音请圣”这个动作，做三、五个，你的身体马上就充足了、饱和了、承受不起了，根本就不需要再多做了；如果你做得不对，做不到位，只是在做广播体操，摆一个花架子，你就是做一百个，身体里面也还是没有感觉，没有发动，没有通透。就相当于你睡好觉以后，你的头脑是清醒的、轻松的、通透的；如果你没有睡好觉，起床以后，头脑里面是淤塞的、沉闷的、沉甸甸的，很实在，不是通透的。动功做完了以后，如果做对了，身体非常飘逸，而且你会感觉到你的身体是不存在的，身体全部融化掉了，感觉到你和周围的万事万物融为一体了。别人的手一伸或摇头晃脑，就好像触动到你的身体一样。你的手一挥，你也会感觉得到你的磁场全部放射到他们的身上了；你的手一伸，也可以把他们身上的磁场全部拿过来；手一伸，可以把宇宙的气给倒过来；手一挥，把自身的能量和气又洒给了周围的人。到这个程度，在练气功的人来讲已经非常了不起了，这时侯真的是能够给人治大病，非常受人崇拜了，而且炼气功的人追求的就是这个。这些都是功夫，嘴巴讲出来你们是感受不到的。如果你们现在打坐坐得很好的话，你们的手做这个动作（两掌相对从两侧慢慢合于胸前），会感觉有一种阻力，沉甸甸的。我们打坐最初要掌握的就是这个东西。两只手一定要放松，两肘垂下来，肩膀垂下来，两只手这样慢慢、慢慢捕捉这个东西、这个力量。这也就是为什么过去的武林高手把手一推，一个大能量球就打在对方的胸膛上，把人给打死了。他可不是用他手上的力量来推，而是把中间（两个人之间）的这个能量推过去了。能量并不是从他身上发出去的，中间就有能量，这个能量无处不在。为什么有的人这样一做会有感觉，有的人却没有呢？因为他的身心不和谐，没有放松，所以他捕捉不到外面的东西，没有办法和外面的力量衔接、融为一体，所以他就感受不到。

惟正：师父，“犀牛望月”是不是捕捉这个力量？

上师：（师笑）哪一个都是捕捉这个力量。

惟正：就是通过鼓掌？

上师：通过我们全身的毛孔，通过我们的心灵。

法慧师：师父，如果动作做得不是那么到位，呼吸要是配合好了，是不是也可以？

上师：动作不到位，呼吸不可能正确，气血不可能直达要害，因为你的姿势已经不对了，气都已经不畅通了。本来姿势这样，气血才畅通。但是你现在这样，气血怎么会畅通呢？相反，姿势不对，越做，身体越差。就像水管一样，它本来是向那边歪的，而你却把它往这边掰过来了。所以说打坐首先一上来就要掌握姿势，调正姿势。姿势调正了以后，你就是不这样呼气，里面的气血也已经开始运转，开始有规律地、正确地按它先天的通道在流动了，何况再加一个调理呼吸，它怎么可能不入道呢？然后再进行第三部调理意识，它想跑都跑不掉，想错都错不开。而人就是一个生理和一个心理，你已经抓住了身心，抓住了内在的气血，三者合而为一了，它怎么可能不听你指挥呢？这就是所谓的身口意，把它拧成一体了，它怎么会变形呢？

每次在静、坐前只能吃六七成饱，还要把裤带松开。如果你吃饱了打坐，长期这样的话，就会引起胸闷、肋骨胀痛。

妙自师：师父，是不是空腹打坐最好？

上师：如果能够空肚子打坐是最好的。这个空肚子指的不是肚子饿，而是肚子有点儿空，并不是带着饿肚子打坐。当有饿的感受的时候，你打坐也没有办法进入状态。现在的修行人都不是饿肚子打坐，都是胀肚子打坐，尤其是寺庙里的出家人，因为出家人不允许有世俗上的爱好，所以只能把爱好集中到吃上面来了。因为穿，我们没有什么名牌服装可穿；你说玩，全国各地出家人也都跑遍了。出家人头三年都在跑，后三年是打死你都不跑了，头三年是打死你也要跑。不穿、不玩，钱留给谁呢？寡人一个，还不如留给我的嘴巴，所以就大吃特吃，所以出家人很多都有胃病，那都是吃出来的。你满足了嘴巴，那好啊，我胃就给你提意见，就反抗。你满足了胃，那好啊，嘴巴就不舒服了，嘴巴就咕噜噜地想说话，舌头就在里面翻江倒海。那就看你怎么想办法兼顾你的嘴巴和胃，甚至兼顾你的眼睛和鼻子了。因为你看到好的东西不吃，眼睛不舒服；不拿，手也痒，整个人都是被六根所左右。
慧华师：师父，如果油炸食品吃多了，头脑是不是也会昏沉？
上师：什么东西过度了都会坏事情，这个度达不到就不会出效果。但是有时候寺庙里面的厨师也很难把握，有的人想吃多一点儿油，有的人想吃少一点儿油，那么只能由你自己去调理了。如果你真的感觉油很大，就喝一点儿茶叶水。
道基师：师父，油吃多了，胃不舒服，我从小就吃不得油腻的东西。有一年据说广州光孝寺去体检，好多人有高血脂。后来发现是素油吃太多了。吃盐多了也是一样，也增加血脂。
上师：好了，今天就到这里。你们回去把这几天晚上讲的消化一下，我一定会考核你们大家的。

2010-5-21 20:50 回复
59.40.231.* 17 楼

问：怎样才能见道？
师：靠看经、开示，只是起个辅助作用，真正要靠的是自己对身边的人、事、物、理的观察，观察自己的起心动念。事实上好多修行多年的人，修的都是“见道”，一旦见道后，修道、证道只要几个月就完成，根本不需要好多年。“修道一念间”，“证道一刹那”。明白自己，是小的见道，真的见道是明白万事万物。声闻缘觉，无师自通，只是通过看到树叶的一青、一黄、落掉、腐烂便可悟道。过去禅堂里出来的法师，都是讲自己内在的心经，而不是讲悉达多的经书。自古以来，讲“开示”要比讲佛经难得多。讲“开示”讲的是自己的佛学思想，而讲佛经则是讲悉达多的佛学思想。
问：师父的书上讲“很多人念六字大明咒都不对”，正确的应该怎么念？
师：最初念咒语是一口气念一个字。六字大明咒的第一个字—“嗡”，先用鼻孔吸气到丹田，憋住3～5 秒，往外呼气时（仍用鼻孔）念咒语。呼完后再吸气到丹田，停 3～5 秒钟，念“嘛”，中间四个字（嘛、呢、呗、麦）都是将嘴微微张开一点，呼气（用口）的同时念咒语。最后一个字“吽”和第一个字“嗡”一样，也是闭口念。如果方法正确，念十分钟，丹田就会感到热乎乎的。
如果能够念念觉知自己的起心动念，胜过念十万亿佛土的佛号。换句话讲，念十万亿佛号，如果不能念念觉知，看不到自己的起心动念，又有什么用呢？看住自己的心，胜过念十方三世诸佛。看不住自己的心，仅仅是种点善因而已。
最初是三股水（三字明），由于三股水的力量太大，后来的众生受不了，就变成了六股水（六字真言），再往后成为十二股，现在也不知道是多少股了。
平时念六字真言，如果方法对，半个小时就受不了了。如果念“三字明”，一般人都受不了。什么时候身体彻底改变了，才可以念“三字明”。
修行的人总想要一个方法，自古以来就有“有为”和“无为”之分。有为的方法千奇百怪。无为的只有一个—每起一个念头，都要看得清清楚楚。
今天再重复讲一下用功的方法：把腿盘起来，脊柱拉直、眼睛看着前边一米左右的地方，想着后背

斜直（而不是笔直）；两肩沉下来，想象自己的头是朵盛开的莲花，脖子、脊柱是莲杆，自己消失了，意识中变成了莲花。莲花开了，莲台上坐着你最崇信的佛、菩萨。想象自己完全不存在了，就是一株莲花。如果你的心力很足，莲花一下子就开了。如没办法想一下子开，就想着慢慢地开了。只有通过这有为法，才不致于胡思乱想。如果这个方法用得好，以后修行什么方法，都能很快上手。这种方法，完全能达到一心不乱。甚至白天走路也要观想自己变成莲花，这时不要管自己的念头，因为这时变成了莲花，没有自己，不可能有杂念。

妙自师：师父，如果长期虚火很旺，该怎么对治呢？

上师：加强顶门的观想，想着头顶就像一个冒烟筒，像一条通道一样打开了，身体的力量出去了。这是一种高层次有效的方法。如果换一种低层次有效的方法，就是从中间就把热量给泄掉，不让它往上走，就用嘴巴“呼”。根据《童蒙止观》六妙法门所说的“心呵肝嘘火自除，脾呼肺呬肾属吹，三焦壅塞只言嘻”，如果心火旺，就念“呵……”；如果是肝火旺，容易引起愤怒、暴躁、耳鸣，就念“嘘……”；如果是脾胃的虚火旺，就念“呼……”；如果肺火旺，就念“呬”；如果是男同志肾火旺，体现在生理上也就是欲望强烈，就念“吹……”；而上中下三焦的火旺，就念“嘻……”，这样念，直接就能把火给泄掉。

念三字明的时候不是憋得越长就越好，而是中间连绵不断；念这个咒要保持缓、慢、轻、柔、长，如果你违背了这五条规则，念这个咒语就达不到效果，咒语的功能也不会产生；念到最后，没有妄想了，没有杂念了，声音就越来越小了，慢慢、慢慢地，只有自己听得到，别人根本听不到了，由大变小，由粗变细，由细变无，最后就没有念了，也不需要再念了。念着、念着就像睡着了一样，那是因为进入了状态。而且我们在静丶坐当中，当放松到一定程度的时候，我们身体的各个关节都会“啪啪啪”地在响，那说明你的关节已经放松了；如果没有放松的话，你身体的关节不会响。当结束了关节响的过程之后，再进一步，身体的关节也没有响声了，那是因为关节已经彻底冲开了。响，说明在冲开；刚开始的不响，说明还处于紧张状态；最后的不响说明骨节已经冲开了，不会再摩擦生响了。

希望把静坐的基本方法，再重复的讲一下。但也有很多不是重复的，很多人想学佛，不知道从何处下手，过去信佛的人多一些，现在学佛的比较多，因为信佛永远成不了佛，只要学佛才能够成佛，才能作佛；信佛不需要实践，什么都不需要，你只要相信有佛存在，有因果报应，有六道轮回，就足够了；而学佛，不仅要包含以上所讲的，要信这些，存在要有，更要紧的是要落实在日常生活中，有一套完整的方法来去学，譬如说：当初的悉达多，他还并不是佛，在没有出家以前，他已经相信有佛了，所以他学完了各个教派经典以及各个教派的基本修行方法，之后才感觉到不究竟，自己离开皇宫到深山老林去，自己探索、深研，进一步获得圆满，他也是在人的基础上，才大彻大悟，也就是所谓的是一个圆满的佛，是通过有信、又去学。

既然学佛，就要懂得一些佛的基本理念，以及修行方法，世界上的一门学问，一种手艺，就需要老师教，也有一些基本方法和技巧，况且我们现在想学佛，怎么没有方法呢？怎么不需要老师呢？靠我们自己慢慢去摸索，去领悟，也不是说不可以，但要花出许多时间和精力，甚至我们有时候根本领悟不出来，如果要是有一个过来人，从中旁敲恻隐的话，我们完全可以达到事半功倍的效果，譬如说释迦佛，他也有很多老师，教他修学。。。。。。我们修行如同读书一样，在不同阶段需要不同的老师，即便我们有一天真的成佛了，曾经教我们学佛入门的老师，仍然还是我们的老师，一个真正的老师，他绝对不会怕学生超过自己，他渴望每一个学生都比自己强。。。。。。

学佛修道不外乎调理自己的身心，为什么打坐老是打呵欠呢？就是姿势没有端正，气血没有畅通，头脑没有得到足够的气血来补充，所以头脑就缺氧，既然是缺氧就如同这个电灯一样缺电，电压不足，所以灯泡发红，坐在那个地方这个头脑一直在打呵欠，就想睡觉；如果你的姿势调的很端正

的话，气血不断的往上输送，你的头脑得到足够的能量的，它不会缺氧的，怎么会昏沉？怎么会呵欠呢？只能够是越坐越有精神。

所以在修道的第一步，姿势非常重要，如果最初把姿势调端正的话，你在以后修行的途中，就不会出现一些生理上的禅病，譬如说：胸部胀得很痛啊，憋的很闷。。。。。。这就是因为你最初学静坐的时候，姿势不端正，还有的人在学佛的某一个阶段，出现小腹很胀、还有胃胀，这都是在最初姿势不端正，还有背部出现很胀，就是背后脊梁骨这一带。。。但是往往在调理姿势的时候，身体会感觉到很痛，很不习惯，因为我们的生理这些姿态呀，它自由散漫习惯了，你突然让它固定一个形式，一种姿势，它很不习惯，所以坐在这个地方浑身痛，身体忸来忸去的，一般来说，你把姿势调端正了以后，一个礼拜也就习惯了，就结束了。接着下来静坐越坐身体越舒服，尽管你的头脑杂念是很多，但是你会感觉到身体是畅通的。

姿势调端正了以后，接着就是调理呼吸，因为我们整个生理啊，全身布满了经络，这个经络就像一个水管一样，如果你的姿势不端正，就如同把水管啊给折叠起来了，气血不能够很好的畅通，当我们生理的气血不能够完全畅通的时候，身体也就空不掉，既然空不掉，身心就没有办法进入一种浑然忘我的状态，身心不空掉，就没有办法把灵性的力量沟通，有一个实实在在的身心存在，就如同一个坚固的个体，实际上我们所谓的修行，无非就是把这个个体融化掉，和整体合二为一。

呼吸调理完了以后，接着就是调理思想意识，也就是说如何处理这个妄想非飞的头脑，心里的杂念如何处理？因为修道不外乎身心，离开身心就没有修道的基础的。至于在盘腿的姿势而言，还是左腿放在上面，还是右腿放在上面，有的说左的在上面对，有的说右的在上面对。譬如说我们每次在静坐的时候，坐两个小时，可是你又不可能一口气坐两个小时，你前面一个小时，是右脚放在上面，中间你换一次脚，又把左脚放在上面，或者是在开始的时候你先把左脚放在上面，然后过了一个小时，你又换脚，又把右脚放在上面；有的是上午做一个小时，下午做一个小时，这个道理跟这个是一样的。。。。。因为在静坐的过程当中，两个腿啊可以换动，实际上哪个上面哪个下面，都不重要。你只要把姿势调端正了，生理的气血就容易畅通，在静坐的时候，最好就像你们今天晚上坐的凳子，前面低啊后面高，这是禅堂里面专门设制的禅凳，在过去叫做蒲团，是圆的，现在为了方便挪动，用木头做的。。。。。。屁股下面可以垫一个两寸的垫子，譬如说枕头都可以，因为后面垫高了以后，气血很容易从尾巴骨通过，如果后面没有垫高两寸的话，前后是一个平面，气血不容易从尾巴骨通过，完全的淤在尾巴骨这一带，这是对于初学静坐的人来讲，一定要有这个两寸的垫子，做起来。如果对一个长期静坐的人来讲，可以不需要垫高了，但是你坐习惯了以后，还是喜欢后面高一些，因为这样你自然把腰杆啊给挺起来了，如果后面跟前面是一个平面，你一坐久就很容易驼背，一旦驼背，前面胸部这一带啊，一股气呀就容易淤在这个地方，因为背往前面一弯啊，一哒拉脑袋气血就容易淤在这个胸部，时间一久，就容易前面的骨头就会隐隐约约的痛；如果你后面垫高的话，自然就容易挺起来，为什么女同志穿高跟鞋，我想女同志最清楚。我们静坐也是这样，后面一高腰就挺直了。当你腰一挺直，肩膀就自然塌下去，一个坐禅坐得比较好的人，他的肩膀一定是塌的，当一个人生理的气沉下去的时候，肩膀肯定是塌下去的，他不会肩膀抬这么高的，肩膀抬的高说明他生理的气，没有沉下来，心里也没有放下去，身心都放下去的话，肩膀一定是塌的，脖子是伸的长长的，往上伸的。（本集完•佛弟子：兰草整理 ）

静坐入门 (二)

当气沉下去不浮了，思想也容易静下来，至于这个手怎么放呢？一般来讲，是把这个左手放在右手下面，这个大拇指紧紧的碰在一起就行了，放在前面的腿上，这个下巴稍微往前低一点点，眼睛

看到前面一米远的距离，这是最标准的。你如果看得太远的话，就有点抬脖子了，如果看的太近的话，就有点低头了，所以说一米远的距离是最合适的，你要感觉到这个鼻子和这个肚脐形成一条线。

如果是年轻人的话，感觉身体很热，火力很足，要释放的话，就把手掌放在膝盖上，朝天，体内的热量很容易就释放掉；如果感觉到体内的热量不足，没有多余的能量要释放的话，就把手抱在一起，放在前面；眼睛还是闭起好，还是睁起好呢？由自己随时决定，譬如说你现在静坐要昏沉，就把眼睛睁开，就不容易睡觉了；如果说你现在很散乱，眼睛睁开很容易受外面的事物干扰，那么就不妨把眼睛闭起来；这些都是活的法，不能够完全把它定死掉；有的人会问这个舌头啊究竟须不须顶住这个上颚，如果你的年纪很大，生理的能量不够用，或者说已经趋向枯萎了，快干枯了，譬如说有的人，本来四十来岁，看起来像五十岁六十岁的人一样，这就说明他生理的能量啊渐渐的再枯萎，甚至已经再枯萎了；而有的人六十岁了看上去像四十岁的人一样，说明他生命的能量很充沛，很活跃，还有一种年轻人精力很充沛，容易引起性欲旺盛，那么就不需要用舌头回来顶住上颚；生理的能量不够用，就不妨可以用上颚回来顶住上面；如果你们曾经用过顶住上颚的人都知道，顶上十几分钟，马上口里面的水啊都非常多，是津液返还而来，那么有了这个口水就把它咽下去沉入丹田，连续做两天啊，精力充沛的人性欲就特别旺盛，要是老人的话就会感觉到这几天的精力就充沛了，一般来说年轻人是不需要舌顶上颚。身体的精力不够用的老人，都可以采用这种方法，因为你舌头一顶啊，肾水就激活了，尤其是在盘着腿舌顶上颚的时候，激活的肾水它不往下走，它会随着盘腿的时候，两个小腿麻木大腿麻木往上延伸啊，通过麻木把激活的肾水给逼上来了，所谓的返精补脑，它就是通过盘腿以后，让下部的生理的能量往上输送。

当姿势调端正了以后，我们就要理顺生理的气血，也就是说要调呼吸，不过就最初，就人而言姿势调端正了以后，再调呼吸感觉到，反而感觉到生理的气血不畅通，所以这个地方，感觉身体很胀很别扭，就是我刚才讲的那一句话，本来过去的气血它习惯性的往这边流通，可是现在通过一种姿势把它搬过来，搬到这边来了，你又感觉到不习惯了。你通过调理呼吸，坚持做一个礼拜，生理的气血方向就已经扭转过来了。

一上坐，脖子往上一伸，肩膀往下一塌，手一交一放，眼睛一闭，鼻子对着肚脐眼一条线，眼睛看到前面一米的地方，而且这几个动作也就是在一念之间就要完成，它形成一种习惯性的，一盘腿这个姿势啊自然就符合标准，接着上来就往外呼上几口气，至于呼出几口气，还是凭自己的生理感受而定，譬如说你感受到呼三口气，身体已经空掉了，上下都通了，形成一个通道了，就不需要呼太多了，如果你呼了三口气甚至是呼了五口气，感觉身体还有一种憋的难受，还很胀的话，那么不妨还继续往外呼气；每次是用鼻子吸气，沉入丹田，用嘴巴呼气，这一点要记清楚。是鼻子吸用嘴巴呼，因为吸的少，呼的比较多，吸的慢吸的细，呼的比较快，而且还比较大，这样一来呼的量大过吸的量，身体就容易空，一空就容易通，一通身心就容易忘掉，千万不要小看这些基础的知识和静坐方法，虽然它是有为法，是为了我们将来进入无为法一个唯一的基础。

很多人坐久了以后，身体出毛病，心里面产生幻觉，严重的还造成一种精神病，就是因为气血啊在最初姿势不端正，走错了轨道，本来气血是向这边走的，可是你的姿势不端正，你坐在那东倒西歪，把气血逼到另外一个方向了，生理的气血一错乱，实际上就是神经错乱，常常有的人，心里受到打击以后，就是因为生理的气，憋在那不畅通了，它进入另外一个轨道了，生理的气一错乱，心理就出毛病。当往外呼几口气感觉到身体很空很松了以后，就不用再往外呼气了，你这个时候可以把呼吸进入一种平时自然的状态里面。

我们常人的呼吸是分三个段落，譬如说一段文字，有的人一口气可以读二十个字，有的人一口气可以读十五个字，有的人一口气可以读十个，为什么会有这种情况出现呢？有的人唱歌他可以把音拖的很长，有的人说话可以一口气说好几句话，不管我们是在唱歌还是在说话，还是在读书，都是在一个往外呼的状态下，才把声音给发出来，绝对不可能是在采用一种吸气的时候在唱歌在读经文，在说话，因为只要往外唱，或者说话都是一种释放。就像我们在打架，在出拳头的时候，在发力气的时候，都是要在往外呼气，我当时在学太极拳的时候，我学了整整四年，老师就没有告诉我发劲的方法，后来我还是从我的师兄那里得到发劲的方法，当初学太极拳那真的是要送钱的呀，可是我当时在学校读书有没有那么多的钱，读书一个月就是二十块钱，我的师兄为了学太极拳到我老师家里去，干了两年的长工，才学了几手。哪个发劲的方法师傅不告诉你，你死练，练一辈子，你出手没有力气，本来这个发劲在出手的时候，是在呼气的时候，是在出气呼气的时候打人的，结果他不告诉你，你在打人的时候，吸气的时候打人，怎么会有力气呢？你吸气出拳头根本没有用。

常人的呼吸是从鼻腔吸到咽喉，马上就出去了；还有一种身体素质稍微好的一点的，是通过鼻腔吸进胸腔，马上又要出去了；还有一种修炼的人，甚至没有修炼的人，精力比较充沛的尤其是一些练武的人，还有一些彪雄大汉我们说体力很大，能量很大，他们这一类型的人吸进来的气都沉入了丹田，你们可以在头脑中形成一个图形的，第一个是这么短的距离，第二个这么长的距离，第三个是这么长的距离，很明显，他从鼻腔吸进咽喉这类型的人，他一分钟呼吸的数量就多，他如果能够把气吸入丹田，这一类型的人，他一分钟呼吸的数量就很少，所以他干活也好，跑步也好，甚至唱歌也好，他不容易气喘吁吁，不容易说上气接不住下气，他可以一口气朗诵三十个字，然后再吸气，因为他再利用呼气的时候说三十个字，他丹田里面还有气往外放，只能利用丹田往外放气的时候把这句话读出来。别人他吸的气吸到咽喉，还没往外放呢，一下子几下子就没有气往外放了，马上又要吸气，吸进来还存在咽喉部位，马上又要往外出去。

同样的道理，你把气吸进丹田，他的过程长啊，时间比较长，那么你的杂念就不容易产生，如果你把气吸进了咽喉，它的距离短，你的速度快，所以杂念就容易产生，人就不容易把思想静下来，没有办法集中。既然大家明白了这个道理，在学静坐的时候，就要把吸进来的气沉入丹田，习惯性的有意识性的沉入丹田，你一旦把这个方法训练习惯了，你平时不在静坐的时候，乃至说你在睡觉的时候，就把吸进来的气自然进入丹田，为什么在念六字真言的时候，刚开始念六字真言的时候，有的人一口气发的音拖拉那么久，有的人练一下没有气了，因为他的气没有沉入丹田，他就是放到了胸腔、咽喉，他嗡一下子就完了，所以马上就要吸气，可是他吸进来的还是停留在胸腔、咽喉这一带。

练过气功的人都知道，气沉丹田的好处和重要性，只有把我们的呼吸沉入丹田以后，生理的能量才容易激活，容易唤醒它，而且把吸进来的气沉入丹田还要停三到五秒钟，为什么要停？如果你把吸进来的气，刚刚吸进来的气沉入丹田，还没有停三到五秒钟，马上呼出去，根本没有效果！相反，你如果把吸进来的气沉入丹田停三到五秒钟，这个气啊就会扩散、分散，输送到身体的每一个角落，达到每一个末梢神经。因为你把气放进了丹田，它肯定要往四处扩散，它不可能完全放在这个地方的，所以，你把吸进来的气放入丹田，往下走走到脚尖，往上走走到头顶，往手上走走到指头尖，你如果不停留三到五秒钟，你吸进丹田马上呼出去，那么生理的能量就没有办法被气推着达到每一个末梢神经。气已行走啊，血就行走，气已通，血就通。生理气血畅通以后，自然得到滋润，生理就不容易干枯，这也就是为什么有的人很年轻，身体看上去就像是一个枯木一样，采用深呼深吸这种方式，就是让生理的能量激活，促使生理的细胞活跃，让身体永远处于一种年轻充沛的状态里面。

当呼吸调理完了，可是我们这颗散乱的心怎么处理呢？平时头脑的杂念特别多，现在是学静坐，需要专一，那么思想怎么处理呢？一个活人，思想不可能停止，尤其是一个智商高的人，思维敏捷的人，他的思想从来没有停止过，而且要比常人活跃十倍，甚至上百倍，正是因为他活跃，他反映才敏捷、迅速，可是用于静坐来讲，在最初他就吃亏了，他就不容易让身心静下来，即便他的身体很安静的，可是他的头脑里面，就像开运动会一样，万马奔腾，因为平时（本集完•佛弟子：兰草整理）

静坐入门 （三）

习惯性的考虑问题，那么现在突然不让他考虑问题了，就像是没有依靠一样，他会烂冲烂撞，这也就是我们为什么在最初学静坐的时候，反而妄念更多，如果你给他一件事情做，正是因为有的事情做，他才不会胡思乱想，如此坐在这个地方胡思乱想，不如给他一件事情想，正是他有一件事情在想，所以他就不会胡思乱想，所以古时候的古师们，领悟到这个道理以后，为了对治我们的散乱心和妄念，所以开设了八万四千法门，你念经也好，持咒也好，观想也好，念经也好，你不管采用哪一种方法，除非就是给他一件事情做，他没有机会胡思乱想，通过一段时间这样训练下去，突然有一天，一件事情也不给他做了，他自然就安静下来了，这就好比一个人不会走路，你给他一个东西拿在手里，做为一个扶手来使用，他歪歪扭扭的会走路，走上一段时间，你把拐杖给挪掉了，不让他扶着墙走路了，他也走的习惯了，现在最流行的一句话都说密宗好，（本集完•佛弟子：兰草整理）

静坐入门（四）

你把思想放在头顶上，你一念，甚至你不用念，你整个生理的能量就会往上升到头顶上；如果你把你的思想放在我们的脚下、放在脚尖上，整个身体的气血都会流向脚尖；所以在念六字真言的时候，要把思想放在头顶上，想头顶就是一朵莲花，已经开了，这样以来，你生理的能量就不会在下面，既然不会在下面，就不会引起性欲蠢动。我刚才讲得半年的时间这一套方法就已经用不上了，千万不要把它当作整个修行过程中的一套方法。这堂功课半年足够就完成了，可是我看在座很多修行的人，出家十几年了这堂功课，这个基础功课还没有完成，一个长期读书的人，一直在读一年级课程的学生，你绝对不是一个合格的学生，你必须要一年是一个年级，一年是一个年级，譬如说初中，小学、初中、高中，十几年完成，十三年，是吧？人家十三年可以完成，为什么十五年完成？难道你投入的时间不够？那么你也会说我投入的时间很多，每天二个小时、三个小时，既然是这样，为什么几年了你这些基本功还没有修完呢？基本功修完的人绝对在你的身心上面有种标志的。

我以前针对这种道理，采用一种火箭发射的那个道理给大家做比喻，我说：火箭之所以能够发射到天上，是因为它有一个火箭发射的架子，把那个弹头火箭按装在架子里面，下面有很多的燃烧物，一种能量可以燃烧，通过一种电流通过一种火柴一种方式，发现了燃烧物，点燃了以后，燃烧物燃烧了很大的热量，“呼”一下子把火箭运输到太空上去了，火箭一飞到太空中去，这个架子就没有用了，这个火箭架子就没有用了。就意味着莲花苞打开灵体出去，这个躯壳就没有用了，半年的时间这个过程就已经完成了，结束了，它就没有用了，如果你搞了十几年，这个过程还没有修完的话，那真的说你的根器不够，没有用心来修。

那么我们体内的能量是什么呢？就是我们丹田的精气神，就是能量，我们一直把丹田的能量给点

燃，通过我们的中枢啊中脉，一个莲花杆，它在下面燃烧，燃烧的能量顺着莲花杆，往上输送、输送、输送就把箭头送到太空里去了。我们身体就是发射架子，我们的中枢就是个通道，我们的灵体就是火箭，那个弹头啊，体内的精气神就是 huoyao，采用这种一念的方法，就是六字真言的方法，达到一种点燃的效果，一旦点燃，就往上走，顺着你的中枢啊中脉往上输送，修行的道理就是这么一个道理，它真正的出去以后，才是修大道的开始，在没有离开身体之前，全部是基础。。。。。。吸气的时候沉入丹田，呼气的时候丹田自然一瘪，气就出去了，你不可能还在呼气的时候，肚子还在鼓啊，记得呼气的时候肚子肯定瘪，它才会呼出去的，你吸气的时候肯定肚子鼓啊，就是这个道理；如果你在吸气的时候还在收小腹，吸气的时候收小腹，怎么能吸进来呢？。。。。。。

正确的发音，练的时候就是符合这五种要求，就出现那个效果；也就是说你符合这五个标准，那个力量就出现了，要缓、慢、轻、柔、长，不能够太快，它有一种节奏的缓、慢、轻、柔、长，而且在练的时候，你就观想这个头整个身体已经消失了，没有了，变成一只莲花，头就是莲花苞，这个脖子、身体、脊柱全部变成莲花杆，变成这么一个形象了，只不过它（头—莲花形）是开放的，就这样观想就行了。你的思想就放在头上，放在开放的莲花上，思想就这么处理。

你在练的时候不存在把气往哪个地方引导，绝对不存在引导，也不能引导，你把意识放在头顶上，像个莲花开了就行了，不能够随便乱引气，因为身体是通过一个部位一个部位慢慢饱和了以后再往上走，就像一杯水一样，它下面满了就往上伸、满了就往上伸、满了就往上伸，你不能直接把下面没有，拉到上面来，一级一级一格一格的，充实充实慢慢往上来的，它下面没有饱和，没有充足，没有用好的话，它没有多余的力量往上输送的，就是这个道理，它只有等到下面足够用了，才有多余的力量往上输送，再供一个莲花苞让它打开，就是这么一个道理。。。（本集完•佛弟子：兰草整理 2010 年 5 月 19 日）